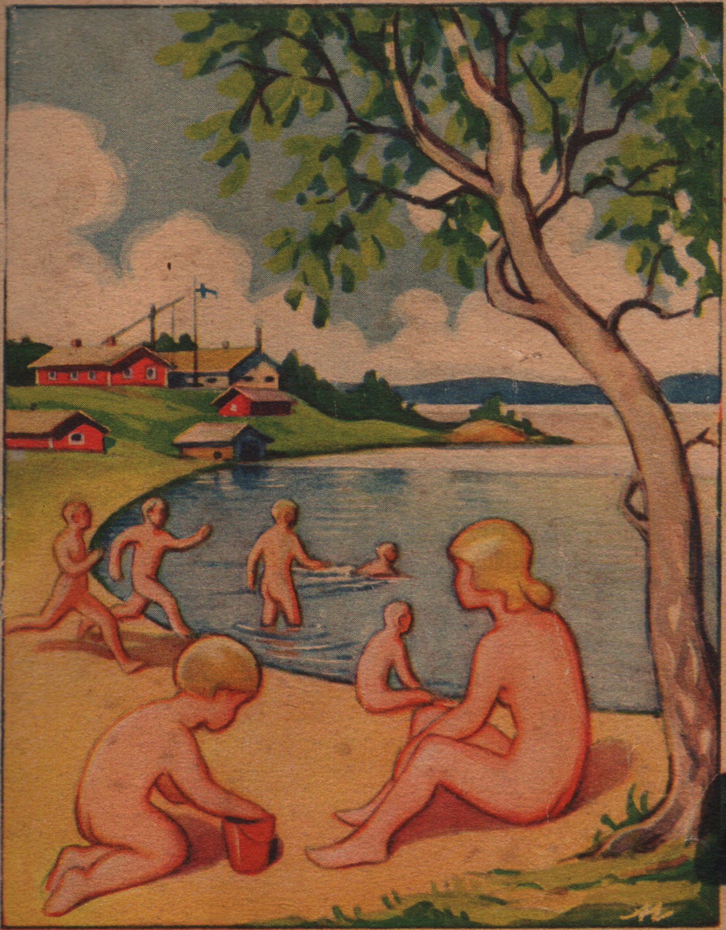


SUOMEN POIKIEN JA TYTTÖJEN

OMA

TERVEYSOPAS

SUOMEN POIKIEN JA TYTTÖJEN

OMA

TERVEYSOPAS

KIRJOITTANEET

ARTTURI SALOKANNEL
JA
SEVERI SAVONEN

TOINEN PAINOS

Julkaissut
Suomen Tuberkuloosin Vastustamisyhdistys
HELSINKI 1935

Edellisellä sivulla oleva punainen kaksoisristi on keuhkotaudin vastustamistyön kansainvälinen tunnusmerkki.

KUVAT PIIRTÄNYT

AKSELI EINOLA

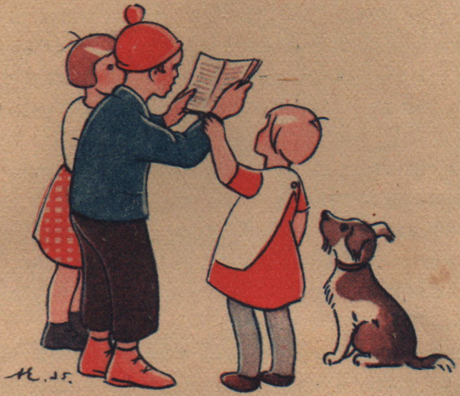
Ensimmäinen ja toinen painos yhteensä 300.000 kpl.

PORVOOSSA 1935
WERNER SÖDERSTRÖM OSAKEYHTIÖN LAAKAPAINOSSA

Kaikkinainen toiminta terveydenhoidon parantamiseksi on samalla myös työtä keuhkotaudin tuhojen vähentämiseksi. Kun järjestelmälliseen terveydenhoitoon ja terveellisten elämäntapojen noudattamiseen on totuttaudut-tava jo nuoresta pitäen, on maamme keuhkotaudin vastustamistyön keskusjärjestö, Suomen Tuberkuloosin Vastustamisyhdistys, julkaissut tämän pienen, Suomen pojille ja tytöille tarkoitetun terveysoppaan. Kirjanen annetaan lahjaksi Suomen yläkansakoulujen oppilaille.

Yhdistys toivoo hartaasti, että kirjasen saajat tarkoin tutustuvat niihin neuvoihin ja opetuksiin, joita kirjanen sisältää, ja että he sitten myös elämänsä varrella niitä noudattavat. Täten he sekä edistävät omaa onneaan ja menestystään että myös ovat mukana luomassa terveempää ja voimakkaampaa kansaa, jonka keskuudessa ei keuhkotautikaan enää löydä itselleen maaperää.

*Tahdon lukea tämän kirjan tarkoin, pidän sen huolellisesti tallella ja pyy=
dän muitakin sitä lukemaan.*



MITÄ TÄMÄ PIENI KIRJA KERTOO.

Nuori lukijamme! Jos sinulla on jokin esine, josta hyvin paljon pidät, niin tietysti koetat käsitellä sitä sillä tavoin, ettei se pääse vioittumaan eikä turmeltumaan. Sinä koetat hoitaa aarrettasi kaikin puolin huolellisesti.

Mikähän lienee sinun kallein aarteesi?

Kenties se on jokin hyvä kirja. Tai uusi puku! Taikka ehkä se on äsken saamasi potkukelkka tai sukset. Aarteesi on sinulle hyvin rakas.

Mutta sinulla on jotain vielä monin verroin arvokkaampaa. Tuskin huomaatkaan, mikä se on. Koetapa miettiä!

Ehkä olet joskus ollut sairaana. Varmaankin muistat vielä, kuinka ikävältä tuntui maata vuoteessa ja kuinka kovasti toivoit, että pian tulisit terveeksi. Terveeksi tuleminen oli hartain toivosi.

Terveys on kallein aarteesi.

Kuinka onnellista onkaan omistaa terveet jäsenet ja terve ruumis, voida liikkua, tehdä työtä ja leikkiä! Kuinka hauskaa onkaan juosta pinkaista kuin nuori varsa tai lasketella suksilla vinhaa vauhtia pitkin hankia taikka kesällä hypätä uimaan vilpoisaan veteen!

Kun ihminen on terve, niin elämä tarjoaa hänelle runsaasti monenlaisia ilonaiheita.

Hyvä terveys ja työkunto ovat onnellisen elämän perusehtoja. Terveytesi, työkuntosi, vieläpä ulkonäkösikin riippuu suuressa määrin sinusta itsestäsi.

Tämä pieni kirja kertoo sinulle, mitä sinun on tehtävä, jotta pysyisit terveenä ja kehittyisit voimakkaaksi, reippaaksi ja iloiseksi.

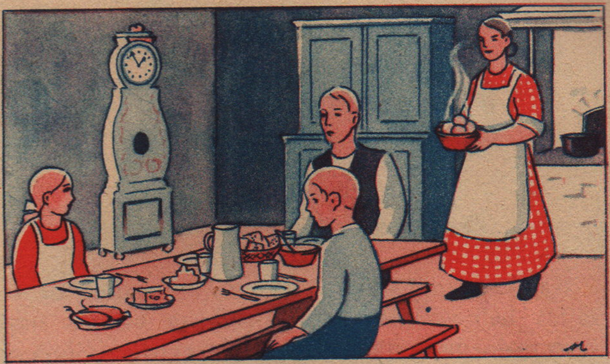
Ihminen, joka jo nuorena totuttautuu terveellisiin elämäntapoihin, lähtee elämän kilpakentälle hyvin varustautuneena.

RAVINTONI.

Istuessani syömään ristin käteni ja kiitän Jumalaa hänen hyvistä antimistaan. Tiedän, että yksinkertainenkin ruoka, jota nautin, on herkkua verrattuna siihen ruokaan, mitä esi-isämme monesti ovat ankarien katovuosien aikana joutuneet syömään.

Ruoka antaa meille voimaa tehdä työtä. Ruoasta ruumiimme saa lämpönsä ja rakennusaineensa. Riittävä ja tarkoituksenmukainen ravinto on hyvän terveyden ensimmäisiä ehtoja.

Terveellistä ruokaa ovat leipä, perunat, maito, puurot ja vellit, voi, juusto, kala, kananmunat, marjat, hedelmät ja vihannekset. Runsas lihansyönti ei ole terveellistä. Ei liioin ole hyvä totuttaa makuaan vaatimaan paljon suolaa. Yksinkertainen



ruoka on terveellisempää kuin monet herkut. Jotta ruumiimme saisi kaikkia sille välttämättömiä eri ravintoainelajeja, tulee ruoan kuitenkin olla kohtuullisen vaihtelevaa.

Ennen ateriaa pesen aina käteni. Aterian nautin rauhallisesti ja hätiköimättä. Ruoan pureskelen hyvin. Siten se sulaa parhaiten. Jotta ruoka ei tulisi huuhdotuksi suusta riittämättömästi pureskeltuna, en milloinkaan juo, kun suussani on ruokaa.

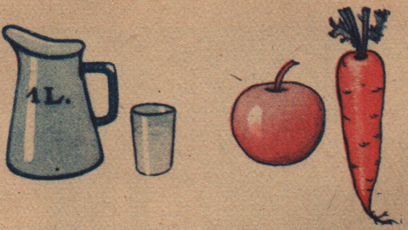
Ikävien asioiden puhumista aterian aikana tahdon välttää. Iloinen mieli auttaa ruoan sulamista.

Aterian jälkeen huuhdon suuni raikkaalla vedellä.

Aamuisin nousen vuoteesta niin ajoissa, että ehdin ennen työhön lähtöä syödä kunnollisesti. Ateriat nautin säännöllisin ajoin. Välipalojen nauttimista ja runsasta makeisten syöntiä vältän, koska ne huonontavat ruokahalua ja pilaavat hampaat.

Suoleni totuttaudun tyhjentämään joka päivä säännöllisesti samaan aikaan.

Pysyäkseni voimakkaana ja vastustuskykyisenä tautien suhteen koetan pitää huolta ruumiini kunnollisesta ravitsemisesta.



Erittäin terveellisiä ruoka-aineita.

Kaikkein parhaita ruokiamme on maito. Se sisältää helposti sulavassa muodossa kaikkia niitä ravintoaineita, joita ruumiimme tarvitsee. Siinä on mm. runsaasti kalkkisuoloja ja vitamiineja. Sen vuoksi nautin joka päivä hyvää maitoa. Riittävä määrä päivää kohti on 1 litra tai hiukan vähemmän. Oivallisia vitamiinien ja kivennäissuolojen lähteitä ovat tuoreet kasvikunnan tuotteet, sellaiset kuin hedelmät, juurikasvit, vihannekset jne. Niitä syön ainakin vähän joka päivä. Ne on aina ensin pestävä. Oivallisia ovat myös metsä- y.m. marjat. Näitä olisi joka kodissa ruvettava käyttämään entistä runsaammin.

Erikoisen suositeltavia, terveellisiä ja lisäksi halpoja ovat raa'at porkkanat. Niitä voivat useimmat viljellä itse.

Eräs epäterveellinen aine.

Kahvissa ei ole mitään ravintoa. Se sisältää kofeiini-nimistä myrkkyä, joka kiihoittaa hermoja ja

on sen vuoksi vahingollista varsinkin lapsille. Kahvi huonontaa myös ruokahalua.

Kahviin menee paljon rahaa.

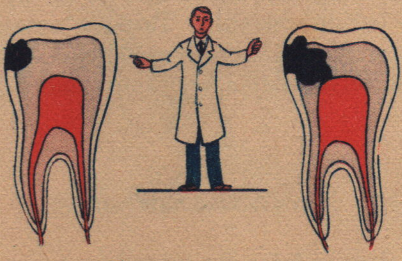
Kahvin asemesta juon maitoa tai keitettyä vettä, johon panen kermaa ja sokeria.

HAMPAANI.

Hammassärky ei ole hauskaa!

Mistä hammassärky johtuu?

Jos ihminen syö aina vain pehmeätä ruokaa, niin hänen hampaansa joutuvat olemaan työttöminä ja



Alkava hammasmätä.

Hampaan ydinonteloon asti ulottuva hammasmätä.

heikkenevät, samalla tavoin kuin joutilaana olevan ihmisen lihakset veltostuvat ja kuihtuvat.

Jos sen lisäksi suuta ei pidetä puhtaana, niin ruoantähteiden hajaantuessa syntyy suussa happoja, jotka syövyttävät hampaisiin koloja. Hampaaseen syntynyt kolo tulee vähitellen laajemmaksi ja syvemmäksi sekä puhkaisee lopulta hampaan ydinontelon. Tällöin pääsee bakteereja ydinonteloon, jossa on

Eheä hammasrivi on paljon kauniimpi kuin rikkinäinen.

hampaan hermo. Hammasta alkaa nyt särkeä ja pian se menee kokonaan pilalle.

Rikkinäisten hampaiden kolot ovat hyviä pesäpaikkoja tautibakteereille. Tästäkin syystä on siis tärkeätä, että hampaat säilyvät eheinä. Eheä hammasrivi on myös paljon kauniimpi kuin rikkinäinen.

Miten hoidan hampaitani.

Hampaitani tahdon hoitaa niin, että ne säilyvät terveinä ja kauniina. Kun hampaat ovat terveet,

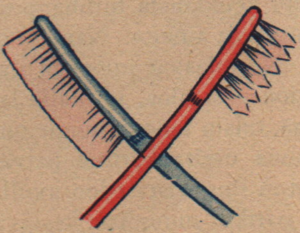
voin pureksia ruokani hyvin ja säästyn hammassäryltä.

Joka aterialla syön ainakin vähän jotakin kovaa ruokaa. Pehmeän leivän asemesta käytän kovaa. Siten hampaani saavat työtä ja työ vahvistaa niitä. Makeisten syönti on hampaille vahingollista. Niiden sijasta käytän hedelmiä, tuoreita porkkanoita tai muita sellaisia ruoka-aineita, joiden pureskelu antaa hampaille työtä ja jotka lisäksi sisältävät runsaasti hampaille välttämättömiä kalkki- y. m. kivennäissuoloja. Omenan tai raa'an porkkanan nakertelu hankaa samalla hampaat puhtaiksi.

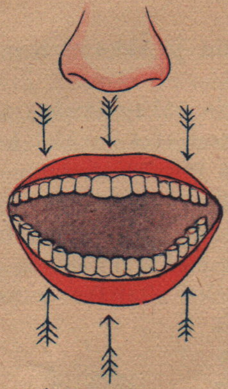
Syötyäni huuhdon hampaani.

Joka ilta puhdistan hampaiden välit ohuella puutikulla (hammastikulla) ja sen jälkeen harjaan hampaani hammasharjalla. Hampaiden harjaus suoritetaan aina juuresta kärkeen päin.

Joka ilta harjaan hampaani.



Oikealla hyvämallinen hammasharja (punavartinen).
Vasemmalla huonomallinen hammasharja (sinivartinen).



Hampaat harjataan juuresta kärkeen päin.

Myös hampaiden purupinnat on harjattava.

Jos mahdollista, käyn vähintään kerran vuodessa hammaslääkärillä tarkastuttamassa hampaitani. Vasta alkamassa oleva vika on monin verroin helpompi ja halvempi korjata kuin pitkälle päässyt vika.

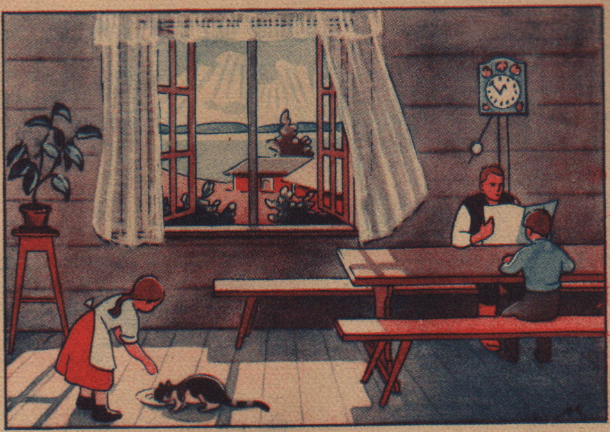
RAIKAS ILMA — VEREN PUHDISTAJA.

Ilman ilmaa ja siihen sisältyvää happea ei ihminen voi elää 10 minuuttiakaan.

Sulkekaamme suumme ja nipistäkäämme nenämme kiinni! Miten käy?

Kaikki solumme ja kudoksemme tarvitsevat joka hetki happea. Happea saamme vereemme hengittämällä keuhkoihimme ilmaa. Uloshengitetyn ilman mukana poistuu keuhkoista hiilihappoa, vesihöyryä ja muita kaasumaisia aineita. Nämä ovat elimistölle vahingollisia. Ne pilaavat huoneen ilman. Ne on päästettävä huoneesta ulos, ja tilalle laskettava raikasta ulkoilmaa, toisin sanoen huone on tuuletettava avaamalla ikkuna useita kertoja päivässä. Tehokkaimmin vaihtuu ilma ristivedon avulla. Talvipakkasella riittää parikin minuuttia kestävä ikkunoiden aukipitäminen.

Tuuletettaessa poistuu huoneesta samalla pölyä ja bakteereja.

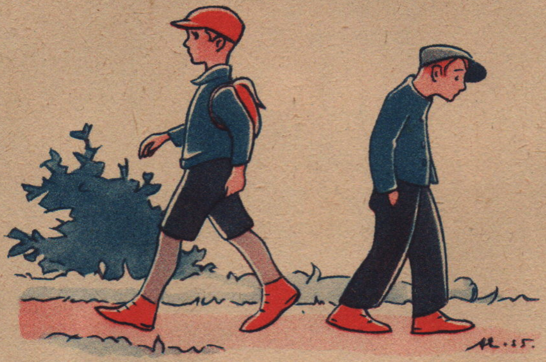


Hyvin tuuletetussa huoneessa olo tuntuu mieluisalta, ajatus on virkeä, ja ruokakin maittaa hyvin. Huoneen ilman laadun ilmoittaa meille nenämme. Kun raikkaasta ulkoilmasta tulemme sisälle, niin huomaamme kohta oven avattuamme, onko ilma sisällä puhdasta vai pilaantunutta. Myöhemmin, kun olemme jonkin aikaa olleet sisällä, emme enää erota ilman laatua; hajuaistimme on turtunut.

Me suomalaiset pidämme kyllä huolta ihomme puhtaudesta — meillähän on mainiot saunamme —, mutta emme ole vielä oppineet ymmärtämään *ilman* puhtauden merkitystä. Muissa maissa on huoneiden ilman raikkaana pitäminen kansallistapa. Siihen on meidänkin pyrittävä.

Parhaitenkaan tuuletetussa huoneessa ei ilma ole niin puhdasta ja raikasta kuin ulkona. Siksi oleskelen joka päivä mahdollisimman paljon ulkoilmassa. Siten pysyn punaposkisena ja reippaana.

Raikas ilma puhdistaa veren ja kirkastaa mielen.

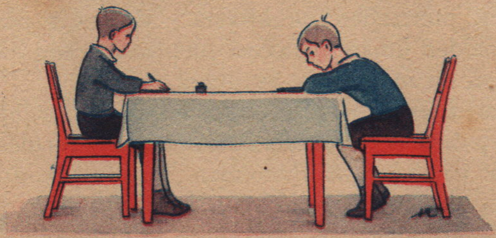


RYHTINI.

Tyttö tai poika, joka kulkee reippaasti ja ryhdikkäänä, on kauniimpi katsella kuin sellainen tyttö tai poika, joka velttona ja kumarana laahustelee eteenpäin.

Hyvä ryhti ja reipas käynti ovat voiman, terveyden ja tarmon merkkejä.

Jotta hengittäessämme rintakehämme laajentuisi kunnollisesti ja siten keuhkoihimme virtaisi runsaasti ilmaa, tulee selän olla suorana. Pitäkäämme selkämme siis aina — myöskin istuessamme ja seistessämme — suorana. Hyvä ryhti edistää hengitystä.



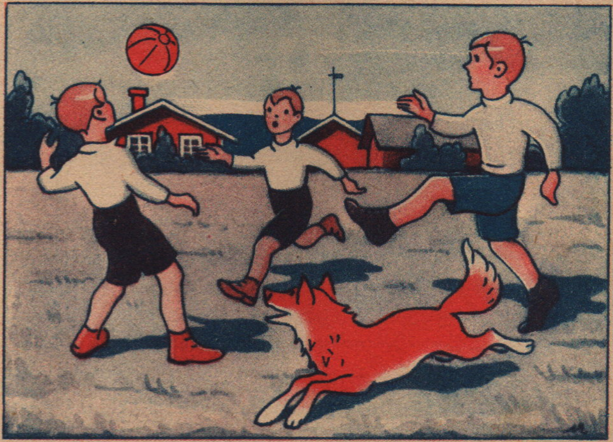
Istuessakin on ryhti pidettävä hyvänä.

Hyvä ryhti herättää myös itseluottamusta ja toisten arvonantoa.

Ollessani alakuloisella mielellä voin kohentamalla ryhtiäni auttaa itseäni vapautumaan mielenmasennuksestani.

»Pää pystyyn vaan!
Sä olet mies, et halpa mato maan!»

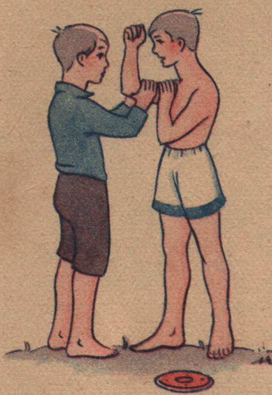
Saadakseni ryhtini pysymään hyvänä koetan aina »olla mahdollisimman pitkä», kuten vanha neuvo kuuluu.



LIIKUNTA.

Terve ruumis kaipaa liikuntaa. Reipas liikunta panee veren kiertämään nopeammin ja kaikki elimet toimimaan vilkkaammin. Siitä seuraa mieluisa hyvinvoinnin tunne, hyvä ruokahalu ja makea uni.

Reipas liikunta vahvistaa lihaksia, sydäntä, keuhkoja ja kaikkia elimiä. Sen avulla koko elimistömme



varttuu voimakkaaksi. Harrastamalla varsinkin kasvuvuosina monipuolista liikuntaa saamme ruumiimme kehittymään sopusuhtaiseksi.

Terveellistä liikuntaa on ulkoilmassa suoritettu ruumiillinen työ, samoin kuin juoksu, soutu, uinti, hiihto, luistelu jne.

Joka päivä käytän ainakin 1 1/2 tuntia reippaaseen liikuntaan ulkoilmassa.

»Ihminen istuu itselleen sairautta ja juoksee itselleen terveyttä.»

TYÖ.

Esi-isämme ovat korpia raivatessaan ja karun luonnon kanssa kamppaillessaan suorittaneet raskaan työn. Me kunnioitamme heitä ja heidän työtään. Me kunnioitamme myös oman aikamme työntekijöitä, tehköötpä he sitten ruumiillista tai henkistä työtä. Kaikki rehellinen ja hyödyllinen työ on kunnioitettavaa.

Työstä ihminen saa elatuksensa. Se pitää hänet myös terveenä ja virkeänä. Terveellistä on etenkin ruumiillinen työ. Siitä ruumiimme saa sitä liikuntaa, jota se kaipaa. Oppikaamme jo nuorina tekemään ruumiillista työtä ja sitä rakastamaan. Moninaisin tavoin voimme olla avuksi sekä sisällä kotiaskareissa että ulkona pellolla, niityllä ja puutarhassa.

Reippaasti tehty työ väsyttää vähemmän ja tuottaa paremman tuloksen kuin nahjustellen tehty.

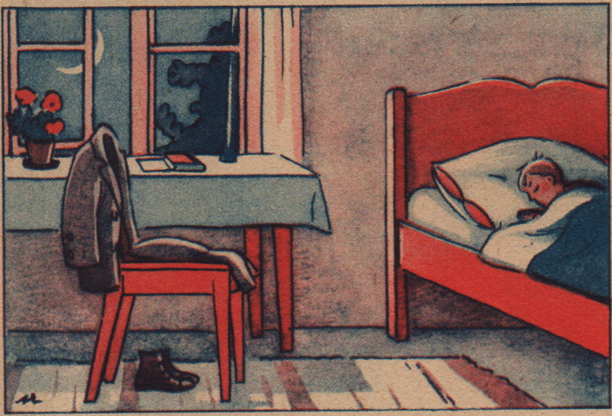
Kaiken, mitä teen, koetan tehdä reippaasti ja parhaan kykyni mukaan. Hyvin suoritettu työ tuottaa suurimman tyydytyksen ja ilon. Siten myös saavutan menestystä.

Jokaisen, joka toimensa vuoksi joutuu olemaan paljon paikallaan, tulee joka päivä käyttää ainakin tunti tai pari johonkin ruumiilliseen työhön. *Työssä voima varttuu, mutta laiskan ruumis lakastuu.*

LEPO.

Kun olemme päivän tehneet työtä, tunnemme itsemme väsyneiksi. Väsymys on luonnon antama merkki siitä, että elimistömme tarvitsee lepoa.

Väsymys johtuu eräänlaisista väsymysaineista, joita kudoksiin syntyy varsinkin liikkuessamme ja raskasta työtä suorittaessamme. Jos näitä aineita kertyy hyvin runsaasti, vaikuttavat ne myrkkyjen tavoin. Erittäinkin hermostolle ne ovat vahingollisia. Ainoa keino, jonka avulla ne saadaan häviämään, on lepo. Täydellisintä lepoa on uni. Pitäkäämme



huolta siitä, että saamme riittävästi unta, tuota ihmeellistä virkistyksen ja uuden voiman lahjoittajaa. Riittävästi levännyt ihminen on myös vastustuskykyisempi tautien suhteen kuin sellainen henkilö, joka valvoo paljon eikä lepää tarpeeksi.

Jos valvomme usein myöhään emmekä käytä kylliksi aikaa nukkumiseen, niin aiheutamme terveydellemme korvaamatonta vahinkoa.

Joka ilta menen varhain levolle. Ennen maata panoa peseydyn, jotta en vie vuoteeseeni pölyä ja likaa, joka päivän kuluessa on tarttunut ihooni. Hyvä tapa on nukkumaan mennessä muuttaa ylle yöpaita.

Mitä nuorempi ihminen on, sitä enemmän hän tarvitsee unta. Kahdeksanvuotias menköön levolle kello 8, 12-vuotias kello 9 ja 16-vuotiaat ynnä sitä vanhemmat viimeistään kello 10.

Vuode ei saa olla liian pehmeä. Terveellinen on olkipatja. Vuodevaatteet on usein vietävä ulos tuuletettaviksi.

Nukkuessanikin elimistöni tarvitsee raikasta il-

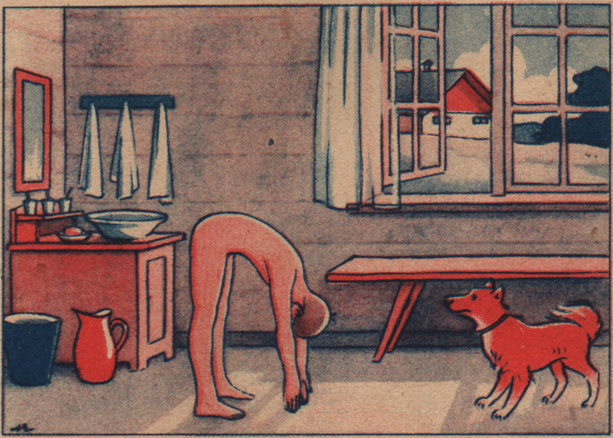
maa. Siksi pidän makuusuojani ilman raikkaana. Ennen maata panoa tuuletan makuuhuoneeni perinpohjaisesti. Milloin sää sallii, nukun ikkuna auki tai ainakin raollaan. Kylmällä säällä annan ainakin seinäventtiilin olla auki.

»Illan torkku, aamun virkku, se tapa talon pitävi.»

KARAISU.

Karkaisemalla rautaa se saadaan kovaksi ja kestäväksi. Ihmisruumistakin voidaan monella tavalla karaista, niin etteivät taudit siihen helposti pysty.

Karaisemalla itseäni voin torjua nuhaa ja yskää yms. tauteja.



Karaistakseni itseäni:

1) otan aamuin illoin ilmakylpyjä tepastellen jonkin aikaa huoneessa alastomana. Vielä tehokkaampi keino on voimistella joka aamu vuoteesta noustua alasti avoimen ikkunan ääressä, ottaa kyl-

mät pyyhkeet ja hieroa sitten iho kuivaksi ja lämpimäksi;

2) saunassa käydessäni valelen itseni kylvyn jälkeen kylmällä vedellä tai hyppään saunan jälkeen uimaan;

3) joka päivä liikun säätä säikkymättä ulkoilmassa ja vältän liian lämpimiä pukimia, paksuja kaulahuiveja yms.;

4) huoneeni ilman pidän viileähkönä;

5) kesällä käytän kevyttä pukua, käyn paljain jaloin, otan aurinko- ja ilmakylpyjä sekä uin.

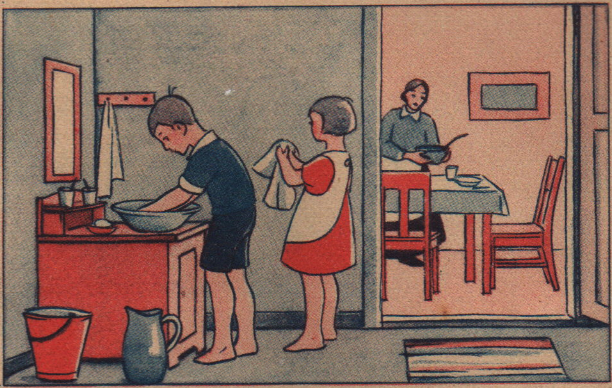
PUHTAUS.

Terveys vaatii puhtautta. Meidän on juotava puhdasta vettä. Meidän on nautittava puhtaasti käsiteltyä ruokaa. Meidän on hengitettävä puhdasta ilmaa. Meidän on pidettävä ihomme ja vaatteemme puhtaina.

Pitääkseni ihoni puhtaana käyn saunassa vähintään kerran viikossa. Kesällä lisäksi uin.

Saunassa panen ylleni puhtaat alusvaatteet.

Saunassa saatu puhdistus ei yksin riitä. Joka ilta ennen maatapanoa on pestävä kädet, kasvot, kaula,



Ruvetessani syömään pesen aina käteni.

kainalokuopat ja jalat. Käsiä on usein muulloinkin pestävä, sillä ne likaantuvat helposti. Voimme niihin saada taudinsiemeniä, jotka sitten ruoan mukana tai muulla tavoin kulkeutuvat suuhumme.

Sen tähden pesen aina syömään ruvetessani käteni. Näin teen myös aina käymälästä tultuani.

Kynnet leikkaan lyhyiksi ja niiden alustat pidän puhtaina.

Jott'en jaloissani toisi likaa huoneisiin, pyyhin portaiden edessä jalkani huolellisesti.

Vaatteeni ja huoneeni pidän puhtaina ja siisteinä.

Syöpäläiset ovat siivottomuuden merkki. Paras keino niiden hävittämiseksi on puhtaus.

Puhtaus suojelee tautibakteereilta. Puhdas ja siisti ihminen on ympäristölleen mieluisampi kuin likainen ja epäsiisti. Puhtaus tekee kodin viihtyisäksi.

Ulkonaisen puhtauden harrastus opettaa rakastamaan ja kaipaamaan myös sisäistä puhtautta.

Talvella.

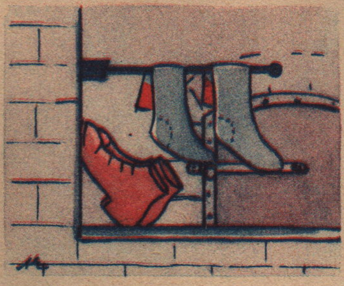
Kesällä.

VAATTEENI JA JALKINEENI.

Vaatteiden ja jalkineiden tarkoituksena on ennen kaikkea suojella ruumista kylmältä. Turhamaisuudessaan moni antaa enemmän arvoa koreudelle ja muodin oikuille kuin terveyden vaatimuksille. Moni nuori nainen vilustaa itsensä käyttämällä esim. talvipakkasella liian ohuita sukkia. Järkevä ihminen säännöstelee pukunsa ilman lämpimyyden ja työn laadun mukaan. Kylmällä ilmalla ja varsinkin paikallaan oltaessa täytyy vaatetuksen olla lämpöisempi kuin lauhalla säällä tai kovassa työssä.

Hyvin usein vilustutaan esim. matkoilla reessä istuttaessa tai ulkoilmajuhlissa yhdessä kohden oltaessa. Muistettava on, että tuulinen sää kylmää paljon pahemmin kuin tyyni. Varsinkin keväällä moni erehtyy pukeutumaan liian ohuesti; kevätauringon kirkkaat säteet houkuttelevat heittämään

talvivarusteet liian aikaisin pois, silloin kun maa vielä uhoo kylmää ja tuuli on jäätävän kolea.



Jalkineiden tulee olla sopivan kokoiset ja jalan muodon mukaiset. Turhamaisten naisten käyttämät korkeakorkoiset kengät ovat jalalle epäterveelliset.

Jalkani koetan aina pitää kuivina.

Märissä ja hikisissä pukimissa voi helposti vilustua. Jos olen hiostunut tai jos olen kastunut sateessa, koetan mahdollisimman pian saada vaihdetuksi ylleni kuivat pukimet.

AURINKO — ELÄMÄN LÄHDE.

Aurinko on kaiken elämän ylläpitäjä. Sen voimasta kukkaset kukoistavat, vilja kasvaa, koko luonto elää. Ei ihme, että muinaisajan kansat palvelivat aurinkoa jumalanaan.

Aurinko myös vahvistaa terveyttä ja parantaa monia tauteja. »Aurinko on paras lääke», on eräs vanhan ajan viisas sanonut. Auringon säteet tappavat taudinsiemeniä.

Aurinko on suuri sielunkin lääke. Se tekee mielemme virkeäksi ja iloiseksi.

Kesällä oleskelen paljon auringonpaisteessa. Otan aurinkokylpyjä. Niitä ottaessani noudatan varovaisuutta. Pääni pidän peitettynä ja ensimmäisillä kerroilla olen auringonpaahteessa vain muutamia minuutteja. Jos heti alussa tottumattomina olemme

kauan auringonpaisteessa, voi siitä olla hengenvaaralliset seuraukset.

Valoisissa ja aurinkoisissa asunnoissa ihmiset pysyvät terveempinä kuin pimeissä ja auringottomissa.

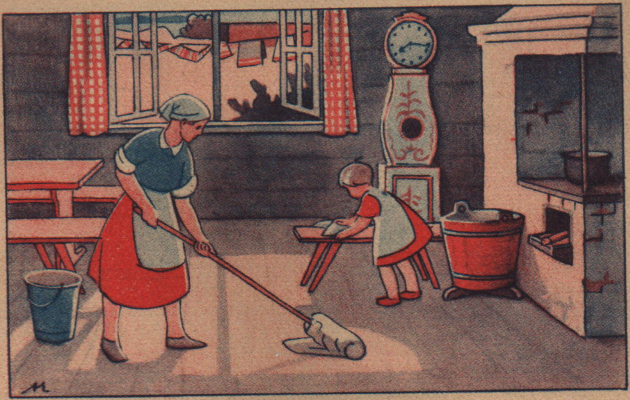
»Mihin taloon aurinko ei pääse, sinne tulee lääkäri.»

ASUNTONI.

Kylmässä ilmanalassamme joudumme viettämään suuren osan elämästämme sisällä huoneessa. Asuntomme laadulla onkin tästä syystä erittäin suuri merkitys terveydellemme.

Terveellinen on asunto, jos se on riittävän tilava, aurinkoinen, lämmin, kuiva ja puhdas.

Asunnon tulee olla valoisa, sillä aurinko vahvistaa, kuten edellä olemme oppineet, terveyttämme ja tuhoaa taudinsiemeniä. Pitäkäämme siis huolta siitä, etteivät puut, tummat ikkunaverhot, monilukuiset kukat tms. estä auringonsäteitä pääsemästä vapaasti huoneisiimme. Puhdas lasi päästää au-



ringonsäteitä paremmin lävitsensä kuin likainen. Tästä syystä ikkunat on pestävä usein.

Asunto on pidettävä joka soppea myöten puhtaana. Puhtaudessa eivät taudinsiemenet viihdy. Lattiaa lakaistaessa tulee luudan tai harjan ympärillä olla märkä riepu. Lattiamatot, makuuvaatteet y. m. on vietävä usein auringonpaisteeseen tuulettumaan ja piestäviksi.

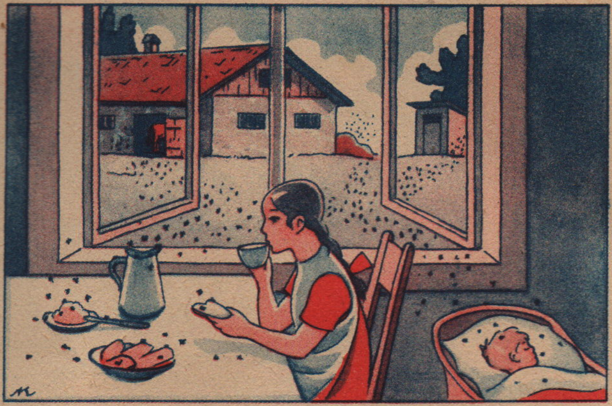
Syöpäläiset ovat epäsiisteyden merkki. Paras keino niiden hävittämiseksi on ihon, vaatteiden ja koko kodin puhtaanapito.

Kärpäset levittävät tauteja. Niitä vastaan on leppymättömästi taisteltava. Kärpästen sikiämispaikkoja ovat tunkiot. Tämän vuoksi on pihamaat pidettävä puhtaina. Jotta ulkoa ei pääsisi huoneisiin kärpäsiä, pingoitetaan ikkunoihin kesäksi suojaharsot.

Varsinkin ruokasäiliöitä on suojeltava kärpäsiltä.

Asunnon ilma pidetään raikkaana.

Paras asunnon lämpötila on 16—18° C. Hyvin tavallista meidän maassamme on, että huoneet pidetään liian lämpiminä. Joka pitää asuntonsa

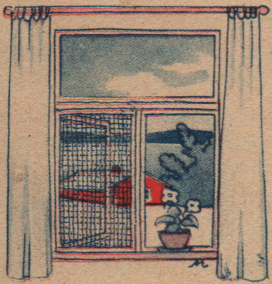


Kärpäset levittävät tauteja.

kovin lämpöisenä, hänen ihoverisuonensa veltostuvat, ja hän tulee herkäksi vilustumaan.

Jo nuorena tahdon oppia säästäväiseksi, niin että aikuiseksi tultuani ja omaa kotia perustaessani voin hankkia itselleni terveellisen, hyvän asunnon.

Terveellinen, viihtyisä ja hyvä koti on ihmiselle paras paikka maailmassa.



Suojaharso kärpästen pääsyn estämiseksi.

Reipas poika ei tupakoi.

Onko tämä miehekästä?

TUPAKKA.

Tupakka sisältää nikotiinimyrkkyä. Tämä on vahingollista etenkin sydämelle ja verisuonistolle ynnä hermostolle. Moni on vaipunut ennenaikaiseen hautaan ankarasta tupakoinnista johtuneiden terveydenhäiriöiden vuoksi. Varsinkin kasvuikäisten terveyttä tupakka vahingoittaa.

Tupakansavu pilaa huoneen ilman.

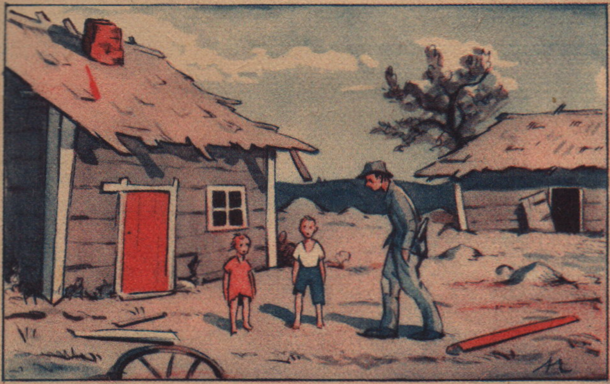
Köyhä Suomen kansa polttaa tupakansavuna ilmaan satoja miljoonia markkoja vuodessa.

Ken totuttautuu tupakointiin, hänen on vaikea päästä siitä eroon. Tupakka tekee käyttäjänsä orjakseen.

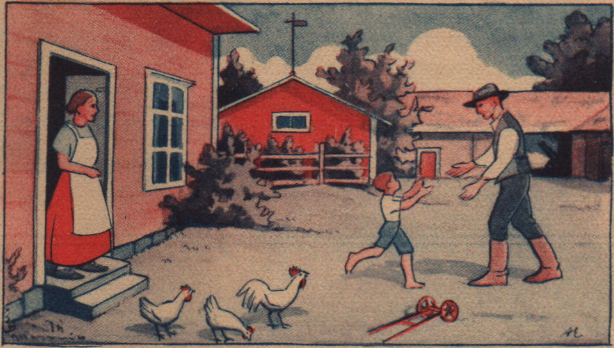
Tupakanpoltto on Keski-Amerikan villeiltä intiaaneilta opittu tapa. Järkevästi tekee se, joka ei laisinkaan opettele tätä lapsellista ja vahingollista tapaa.

VÄKIJUOMAT.

Ihmiskunnan onnen kaikkein pahimpia vihollisia ovat väkijuomat. Ne ovat vieneet lukemattomia ihmisiä rappiolle ja hävittäneet lukemattomien kotien onnen.



Juomarin kurja koti.



Raittiin miehen onnellinen koti.

Siksi pysyn väkijuomista kokonaan erossa. Jos minulle tarjotaan ryyppyä, en siitä huoli, sillä minä tiedän, että *ensimmäinen* ryyppy on hyvin monelle ollut ensimmäinen askel kurjuuden tielle. En tahdo leikitellä aineen kanssa, joka saa niin paljon pahaa aikaan. Enkä tahdo näyttää lähimmäisilleni huonoa esimerkkiä.

Tahdon kasvaa voimakkaaksi, iloiseksi ja onnelliseksi ihmiseksi. Tahdon työlläni hyödyttää lähimmäisiäni ja kansaani. Parhaimmin voin tehdä työtä ja täyttää velvollisuuteni, kun pysyn ehdottomasti raittiina.

»Rakastaos raittiutta,
siinä on sukusi voima.»

SIELUN TERVEYS.

Kun koetan oppia noudattamaan terveellisiä elämäntapoja, jotta minusta kasvaisi terve ja voimakas ihminen, muistan samalla aina, että yhtä tärkeä ja tärkeämpikin kuin ruumiillinen terveys on henkinen terveys, terve sielu.

Henkisen minämme terveydenhoitoa ja kehittämistä sanomme luonteenkasvatukseksi. Sitä on harjoitettava jo lapsuudesta lähtien.

Luonnettamme kasvattavat vanhempamme, opettajamme ja kaikki ihmiset, joiden kanssa joudumme tekemisiin. Ja sitä kasvatamme me itse.

Itsekasvatus on sitä, että tarkkailemme omia ajatuksiamme, sanojamme ja tekojamme, tutkimme, mitä niissä on väärää ja huonoa, ja pyrimme aina siihen, minkä tiedämme oikeaksi, hyväksi ja kauniiksi. Itsekasvatuksen päämääränä on hyvä ihminen ja kunnon kansalainen.

Tahdon kasvattaa itsestäni sellaisen ihmisen, joka on iloksi, hyödyksi ja siunaukseksi lähimmäisilleen. Koetan aina olla ystävällinen, auttavainen ja hyvä.

Aina tahdon olla rehellinen ja puhua totta. »Rehellisyys maan perii.»

Työssäni tahdon olla ahkera. »Ahkeruus kovankin onnen voittaa.»

Pyrin aina olemaan tyytyväinen ja iloinen. Tyytyväinen ja iloinen ihminen on kuin kirkas päivänsäde syksyisellä säällä.

Koettaessani itseäni kasvattaa etsin hyvien toverien seuraa. Myöskin hyvät kirjat ovat uskollisia ystäviäni.

Kaikessa koetan oppia ajattelemaan myöskin lähimmäisteni parasta. Muista ihmisistä en tahdo puhua pahaa enkä lähimmäiselleni tahdo tehdä mitään sellaista, mitä en toivoisi hänen tekevän itselleni.

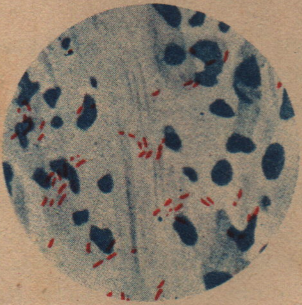
Leikkiaikana leikin sovussa toverieni kanssa ja kerran myöhemmin, kun minusta on tullut täysikasvuinen, tahdon tehdä rehellisesti työtä ja kunnon kansalaisena täyttää sen paikan isänmaan suurella työvainiolla, minkä Jumala on minulle määrännyt.

KEUHKOTAUDISTA JA SEN TORJUMISESTA.

Nuorison terveyden pahin vihollinen on keuhkotauti. Enemmän kuin puolet kaikista nuoruuden parhaassa kukoistuksessa (ikävuosina 16—25) kuolleista on keuhkotaudin uhreja.

Keuhkotauti on tarttuva tauti.

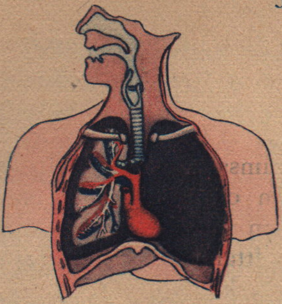
Sen aiheuttaa pienen pieni, paljaalle silmälle näkymätön eliö, tuberkelibasilli.



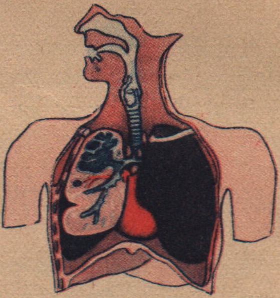
Tuberkelibasilleja 1 000 kertaa suurennettuina ja punaisiksi värjättyinä.

Tuberkelibasilleja on keuhkotautia sairastavan ihmisen keuhkoissa. Ne hävittävät keuhkokudosta ja samalla ne synnyttävät vereen myrkkyaineita, mitkä aiheuttavat sairaalle väsymystä, kuumetta, laihtumista, yöhikoilua jne.

Keuhkotautia sairastavan keuhkoista voivat tuberkelibasillit päästä liikkeelle ja joutua jonkun toisen, terveen henkilön keuhkoihin. Tämä toinen henkilö voi silloin myös sairastua keuhkotautiin.



Kaaviomainen kuva terveestä keuhkosta.



Keuhkotautisen keuhko, jossa mm. näkyy taudin aiheuttamia onteloita keuhkon kärjessä.

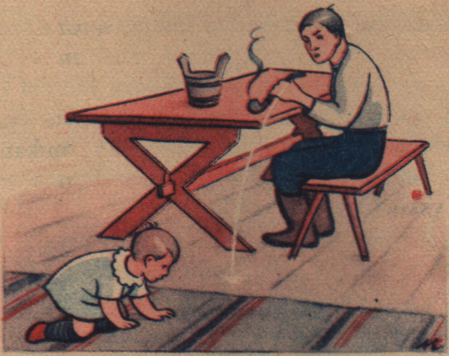
Milloin ja miten tuberkelibasillit pääsevät levittämään tartuntaa ja miten tämä voidaan estää?

Keuhkotautia sairastavan keuhkoista pääsevät tuberkelibasillit liikkeelle sen liman mukana, jota sairaan keuhkoista nousee silloin, kun hän yskii. Tämä ysköslima voi sisältää miljoonia tuberkelibasilleja.

Jos syljetään lattialle ja annetaan ysköstenssiihen kuivua ja jos lattiata sitten kuivalla luudalla lakaistaan, nousevat kuivuneet yskökset ja niissä olevat basillimäärät muun pölyn mukana ilmaan. Pölyä

Tarkoituksenmukainen, kannellinen sylkyastia.

hengitetään sisään tai sitä laskeutuu ruokatavaroihin jne. Suurin osa pölystä laskeutuu lattialle, huonekaluille jne. joutuakseen jälleen ilmavirran mukana liikkeeseen. Lattialla konttaavat lapset voivat myös saada *tuoretta* ysköstä sormiinsa ja niistä suuhunsa. Ysköksistä ei kuitenkaan ole kenellekään vaaraa, jos ne tarkoin kootaan sylkyastiaan ja siitä hävitetään, mieluimmin polttamalla. Jotta kärpäset eivät pääsisi ysköksiin koskemaan ja niitä edelleen kuljettamaan ruokatavaroihin ynnä muualle, tulee sylkyastiassa olla kansi.



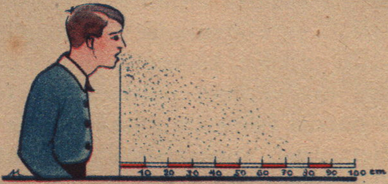
Lattialle ei kukaan milloinkaan saa sylkeä.

Ulkona älköön keuhkotautinen enempää kuin kukaan muukaan sylkekö jalkakäytäville, teille tai muihin paikkoihin, mistä ysköset voivat päästä leviämään jaloissa edelleen, vaan esim. ojaan.

On toinenkin tapa, millä keuhkotautinen yskiessään voi levittää taudinsiementä. Tämä on ns. *pisaratartunta.*

Jos nimittäin ihminen yskii varomattomasti. suu auki, panematta nenäliinaa tai kättä suunsa

eteen, sinkoilee hänen suustaan ilmaan *pienen pieniä, paljain silmin näkymättömiä limapisaroita,* Keuhkotautisella nämä pisarat voivat sisältää runsaastikin tuberkelibasilleja.



Pisaratartunta.

Tällaisia limapisaroita voi lennellä jopa metrinkin päähän.

Jos joku henkilö sattuu olemaan lähellä keuhkotautista, joka tällä lailla varomattomasti yskii, joutuu tämä toinen henkilö hengittämään keuhkoihinsa ilmassa leijailevia limapisaroita ja niiden mukana tuberkelibasilleja.

Limapisaroita voi myös laskeutua ruokatavaroihin, ja tartunta saattaa siten levitä ruoankin välityksellä.

Pisaratartunnan estämiseksi on keuhkotautisen yskiessään aina pidettävä suunsa suljettuna tai pantava nenäliina tahi vasemman käden selkäpuoli suunsa eteen.

Oikea yskimistapa.

Keuhkotautisesta, joka yskiessään huolellisesti noudattaa näitä varo-ohjeita ja joka pitää kätensä puhtaina sekä muutenkin on kaikin puolin siisti, ei ole muille ihmisille vaaraa. Pikkulapsista hänen kuitenkin on pysyttävä kokonaan erossa, sillä niille tartunta on erikoisen vaarallinen.

Ei yksin tartunta riitä.

Keuhkotaudin syntymiseen eivät yksin tuberkelibasillit riitä. Taudin siemenen on päästävä otolliseen maaperään, toisin sanoen sellaiseen ihmiselimistöön, jonka vastustuskyky syystä tai toisesta on tavallista heikompi. Heikko vastustuskyky on esim. pikkulapsilla samoin kuin murros- eli kehitysiässä olevilla. Jos vastustuskyky on kyllin suuri, ei tautia synny. Vastustuskykyämme voimme itse lujittaa huolehtimalla ruumiimme riittävästä ja tarkoituksenmukaisesta ravitsemisesta, karaisemalla ruumistamme, pitämällä kotimme puhtaana ja hyvin tuuletettuna ja kaikin tavoin noudattamalla terveellisiä elämäntapoja, niinkuin tässä kirjasessa on neuvottu.

Keuhkotaudin tuntomerkit.

Keuhkotaudin tuntomerkkejä ovat:
jatkuva, sairaalloinen *väsymys;*
viikkokaupalla kestävä, vaikka vähäinenkin *yskä;*
lievä kuume;
huono ruokahalu ja *laihtuminen;*
veriyskä tai veren näyttäytyminen ysköksissä.

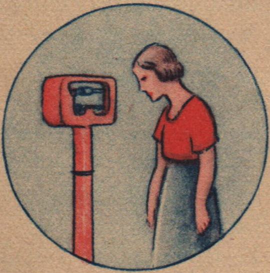
Jos tällaisia oireita ilmaantuu, on viivyttelemättä mentävä lääkärin tarkastettavaksi.

Väsymys.

Jatkuva yskä.

Lievä kuume.

Huono ruokahalu.



Laihtuminen.

Keuhkotaudin paranemismahdollisuudet ovat sitä suuremmat, mitä varhaisemmassa asteessa tauti todetaan. Pikainen apu paras apu.

Oppikaamme yskimään oikealla tavalla!

Keuhkotaudin lisäksi on monia muitakin tauteja, jotka leviävät pisaratartunnan välityksellä, joiden tartunta-ainetta siis levitetään siten, että sairas yskiä pärskyttää tai aivastelee varomattomasti toista henkilöä päin. Tällä lailla leviävät nuha ja monenmoiset hengityselinten katarrit, influenssa, kurkkumätä, tuhkarokko, hinkuyskä jne.

Useimmat nykyisen ihmiskunnan kulkutaudeista ovat nimenomaan hengityselinten tauteja, ja niitä levitetään juuri pisaratartunnan välityksellä.

Erikoisen vaarallista on yskiä tai aivastaa lasta päin.

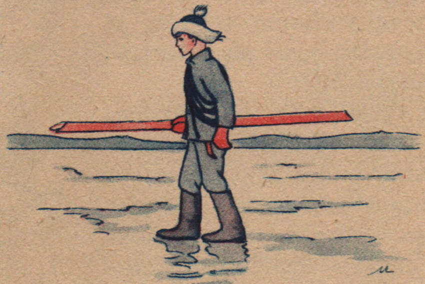
Tästä syystä olisi henkilöiden, jotka potevat sellaisia tavallisiakin tauteja kuin nuhaa tai influenssaa, noudatettava yskiessään ja aivastellessaan varovaisuutta sekä koetettava mikäli mahdollista välttää muiden ihmisten, eritoten pienten lasten, seuraa.

Älkäämme siis milloinkaan yskikö tai aivastako varomattomasti toista henkilöä päin! Älkäämme milloinkaan antako kenenkään yskiä tai aivastella itseämme päin!

Näin menetellen vältämme monien tautien tartuntaa.

HEIKKOJEN JÄIDEN VAROMINEN.

Syksyin keväin joutuu paljon varsinkin poikia heikkojen jäiden uhreiksi. Heikkojen jäiden suhteen tulee sen vuoksi noudattaa järkevää varovaisuutta. Jos on pakko lähteä kulkemaan jäällä, jonka kestävyydestä ei ole varmuutta, otetaan jään pettämisen



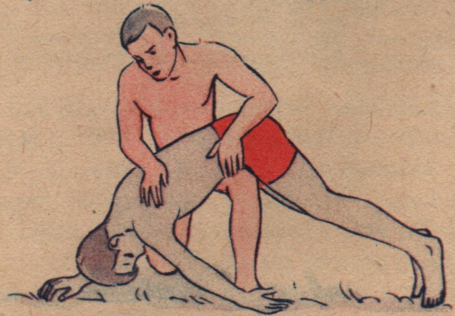
varalta mukaan pitkä seiväs ja puukko tai jäänaskali vyölle ynnä noin 20 metrin pituinen nuora. Jos jää pettää kulkijan, niin hän pistää seipään poikittain

alleen, jonka varassa hän estyy vajoamasta. Sitten hän lyö puukon tai jäänaskalin jäähän ja vetää itsensä varovasti avannosta ja kierittää sitten itsensä vähitellen vahvemmalle jäälle. — Jos muita henkilöitä on lähettyvillä, voidaan nuoran avulla vetää hukkumisvaaraan joutunut pois avannosta.

Meillä kymmenien tuhansien järvien maassa on jokaisen opeteltava uimaan.

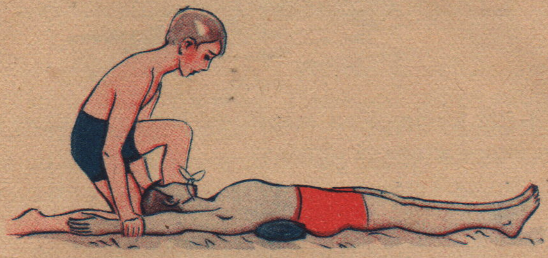
TEKOHENGITYS.

Hukkumisvaaraan joutuneelle on, kun hänet on saatu vedestä nostetuksi ja jos hän on lakannut hengittämästä, ruvettava antamaan tekohengitystä. Ensin koetetaan saada vesi vuotamaan pois onnettomuuden uhrin suusta, henkitorvesta ja keuhkoista. Tätä varten asetetaan hänet sellaiseen asentoon, että hänen yläruumiinsa tulee riippumaan alaspäin,

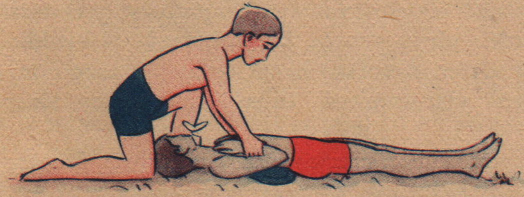


esim. pelastajan koukistetun polven varassa, ja siinä puristetaan voimakkaasti hänen rintakehäänsä. Suu puhdistetaan liejusta. Kieli vedetään esiin ja sidotaan esim. nenäliinalla kiinni alaleukaan. Kaulukset ja paidan, liivin ja takin napit aukaistaan.

Sitten pelastettava pannaan selälleen, vaatemytty lanteiden alle. Auttaja asettuu hänen päänsä taakse, tarttuu molemmilla käsillään hänen käsivarsiinsa



kyynärnivelen alapuolelta ja kohottaa ne hitaasti, mutta voimakkaasti pään ylitse. Tämän liikkeen avulla laajenee rintakehä. Parin sekunnin päästä



koukistetaan kädet ja painetaan tukevasti rintakehää vasten; siten rintakehä supistuu. — Pään tulee olla sivulle käännettynä. Tällaisia liikkeitä tehdään 15—20 kertaa minuutissa. On nähty tapauksia, joissa pelastettava vasta 2 tuntia kestäneen tekohengityksen perästä on alkanut hengittää.

Myöskin sähköiskun saaneelle on, jos hän on lakannut hengittämästä, heti ruvettava antamaan tekohengitystä.

Tekohengityksen antamiseen on jokaisen perehdyttävä käytännöllisesti pätevän asiantuntijan johdolla.

Hinta 2 markkaa.